Агрегатор 24СМИ

NANO antivirus

ВХОДИТ В ТОР-10 ЛУЧШИХ БЕСПЛАТНЫХ АНТИВИРУСОВ*

Удобный, быстрый, лёгкий

Рекомендован Microsoft

*по результатам независимых обзоров

KM.RU ИЗБРАННОЕ

У свободы нет выходных: заслуженного артиста Чельдиева и бизнесмена Коновалова демонстративно карают за борьбу с ковид-фашизмом

Элегантные и недорогие изделия из палладия

«Опасные дураки» Кремля

«Из "партнеров" в "противников"»

Владимир Кузьмин продлил жизнь своим поклонникам

Как Борис Ельцин КПСС «победил»: о запрете партии и о пропаже партийного имущества

COVID-19 мог быть создан на Украине в биолабораториях США

5 признаков бесплодия, которые нельзя игнорировать

Кинопремьера Глеба Панфилова «Иван Денисович»: Солженицын писал совсем о другом

Кинопремьера «Паркет»: танец на краю ядерного реактора

Как растопить лёд в отношениях?

11:00 15.12.2017 , Екатерина Таранова

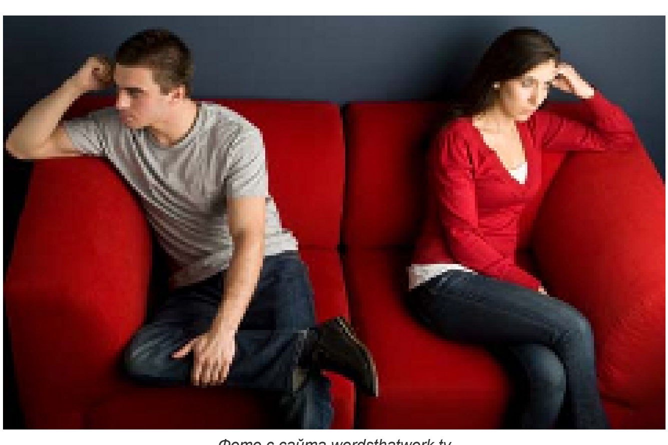


Фото с сайта wordsthatwork.tv

Еще вчера вы жили как в сказке и наслаждались объятиями любимого, а

Если для расставания или развода нет серьезных причин, то психологи такой период в отношениях называют «холодом». Почему он появляется и как вернуть любовь и доверие?

«Ледниковый период» любви

Первое объяснение ситуации, которое приходит в голову – это угасание чувств. И если вовремя не подбросить дров в любовный костер, то позже их уже нельзя будет спасти. Разрыв становится вопросом времени.

Охлаждение в отношениях – это демонстрация того, что мы отстранены, что нам нет сейчас дела до человека, от которого мы были без ума еще недавно. Мы показываем, что находимся на огромной психологической дистанции и недосягаемы, словно звезда в небе. Холодность может также использоваться как наказание близкого человека – за то, что мы от него ожидали одного, а он сделал другое. Например, неправильно поступил по отношению к нам – разумеется, с нашей точки зрения. И вот мы закрылись наглухо, стали холодными. Любимый вроде и рядом, но мы уже никак не соприкасаемся, его энергия совершенно неслышима.

Такое часто случается, если пара живет в гражданском браке, поскольку там существует особенно большой риск того, что отношения «застывают» на определенном этапе. Помните, что все отношения должны развиваться, дарить любовь и радость. Без развития людей охватывает ощущение тупика, злость и недовольство. Именно поэтому мужчина ищет утешение в бутылке либо на сайте знакомств, а женщина обретает отдушину в шопинге, сплетнях с подругами или пустом кокетстве.

Долой рутину

Если между вами возникло отчуждение, не следует запускать ситуацию, чтобы она стала еще хуже. Пора действовать! Отправляйтесь в романтическое путешествие, например, в страну, где провели медовый месяц. Посетите любимые кафе и рестораны, вспомните вашу историю знакомства. Окрашивайте в радостные оттенки каждую минуту, проведенную вместе. Забудьте, хотя бы на время, обиды, оставьте проблемы на обочине. Это поможет чувствам вернуться на исходную позицию. И не сидите дома! В состоянии «холодной войны» нахождение в замкнутом пространстве либо погрузит вас в часы злобного молчания, либо спровоцирует новую ссору. Вместо этого (но только вместе!) выбирайтесь в музеи, театры, кино.

Приглашайте гостей и устраивайте вечеринки. Рутина должна стать вашим заклятым врагом. Чаще гуляйте по тем местам, где впервые поцеловались, признались в любви друг другу. Устраивайте маленькие праздники. Например, день первого поцелуя, день знакомства и тому подобное. Это может показаться банальным, но на самом деле такие мелочи привносят дополнительные краски в отношения. Если причина «похолодания» лежит не очень глубоко, если вам просто скучно, то даже небольшое разнообразие и эмоциональная инициатива могут реально помочь залатать пробоину в любовной лодке.

Но даже если ваши отношения переживают период интенсивной «заморозки», не стоит думать лишь об этом. Зацикленность на плохом приводит к тому, что люди окончательно тонут в негативе и глубоко погружаются в депрессию.

Мужчины, как правило, менее драматично и болезненно переживают разлады в отношениях. Они целиком уходят в работу. И дамам неплохо бы взять с них пример. Перенесите свое недовольство, негативные эмоции и переживания в спорт, музыку, чтение, забытое хобби – одним словом, всё, что может принести удовольствие и поможет забыть хоть на час о проблемах вашей пары. Ведь если вы просто сидите или рвете на себе волосы от злости, в то время как ваша половинка проводит рейд по барам или веселится с друзьями, станет еще хуже! Заставляйте себя искать прекрасное в окружающих вас вещах и людях. Постарайтесь сделать так, чтобы каждый день вашей жизни нравился вам.

Будьте разной!

По возможности дарите друг другу ласки, поцелуи и объятия. Даже если вы немного обижены, как можно чаще прикасайтесь к своему мужчине, говорите ему ласковые слова и рассказывайте, как вы им гордитесь. Совет психологов – не стоит «наказывать» мужчину отсутствием близости. Это может заставить его искать пламенный секс на стороне, и уж тогда-то холод воцарится в ваших отношениях всерьез и надолго.

Женщина должна всегда быть загадочной, иметь свою изюминку. Этот способ привлечь мужское внимание широко известен, однако действует он наверняка – мужчины, как дети, всегда на него покупаются. Поэтому если вы чувствуете в отношениях холодок, воспринимайте это как зеленый свет светофора, чтобы кардинально изменить свой имидж. Ведь для перемены облика не обязательно на дворе должна стоять весна. Лакмусовой бумажкой в этом вопросе должно быть отношение вашего мужчины. Чувствуете, что ему с вами стало скучно? Смело вносите коррективы в свой образ! Экспериментируйте с макияжем, прической и стилями одежды. Если носили пастельные тона, купите яркое красное платье, если всю жизнь ходили с длинными локонами, сделайте стрижку под мальчика. Конечно, не всегда такие кардинальные перемены приведут партнера в полный восторг, но уж точно заставят посмотреть на вас свежим взглядом. Можно спросить у любимого, что по душе ему в вашем образе, а что нет, какой бы он хотел видеть вас.

Негатив – в позитив

Если вы чувствуете холодную злость на любимого человека, а на открытый скандал не решаетесь, потратьте негативную энергию в мирных целях, сделав то, до чего в обычной жизни руки не доходят: наведите порядок в папках компьютера, рассортируйте вещи, выбросите хлам. И возьмите паузу, заняв мысли чем-нибудь другим: почитайте статьи из раздела «Психология», пообщайтесь на форуме, посмотрите фильмы, поспите, в конце концов. Пока сознание занято, не исключено, что подсознательно вам откроется какое-то новое видение всей ситуации. Возможно, после паузы вы почувствуете, что соскучились по близкому человеку, и у вас возникнет желание сделать нечто приятное, например, купить билеты в кино или испечь вкусный торт.

«Как айсберг в океане»

Бывает, что в отношениях в целом все хорошо, но женщине кажется, что ее любимый проявляет недостаточно страсти и нежности к ней. И связано это не с временным охлаждением, а скорее с тем, что он «холодный, как айсберг в океане».

Если ваш мужчина – «солдат, не знающий слов любви», то, возможно, он просто не умеет проявлять свои чувства. Но это не значит, что у него их нет! Обычно эмоционально холодный партнер – это мужчина-действие. Да, он не говорит слов любви, но делами докажет свою любовь так, как никогда не сделают другие. Возможно, это как раз тот человек, которые всегда держит обещания, знает цену настоящим отношениям, поэтому не предаст и не бросит. Мало какая из дам не оценит столь редкие качества!

Строя отношения с «холодным» мужчиной, не нужно отвечать ему той же монетой. Мол, ты ко мне относишься холодно, и я к тебе так же буду, посмотришь на себя со стороны, и образумишься.

Каждый любит так, как умеет. Если любимый знает, что вы умеете «по-другому», то вполне возможно, что после изменения вашего поведения не в лучшую сторону он вообще перестанет чувствовать себя любимым. Поступать так это всё равно, что поместить снеговика в холодильник и ждать, пока он там оттает. Таким образом вы только испортите отношения окончательно.

Психологи говорят: любви должно становиться больше, а не меньше! Поэтому не твердите ему постоянно о том, какой эмоционально холодный мужчина достался, и как сильно вам это не нравится. Лучше вообще не трогать эту тему, а то довольно часто бывает, что в сердцах так и хочется ляпнуть: бесчувственный чурбан!

Вода камень точит

Но что же можно сделать, как растопить этот лед? Если вы все-таки решили, что быть вместе стоит, вооружитесь терпением. Это практически единственное, что может помочь – терпение и постоянство. «Вода камень точит» – вот ваш девиз на весь период борьбы за сердце любимого. И имейте в виду, что борьба будет продолжаться столько, сколько ваши отношения. Нужно «отогреть» его своим теплом, а потом этот высокий градус постоянно поддерживать. И оба эти процесса – бессрочные! Любите его чем безусловнее, тем лучше, не отказывайтесь от своей любви. Даже если порой будут опускаться руки, напоминайте себе – вы сами выбрали этот путь. И пусть ваш мужчина недостаточно страстный и романтичный, пусть он скуповат на эмоции, зато самый дорогой вашему сердцу, горячо любимый, а главное – ваш.

Станьте ему примером – делайте для него то, что хотите, чтобы делал для вас или говорил он. А на любое его продвижение в «оттаивании» реагируйте очень ярко, так, чтобы «снеговик» запомнил ваш восторг и благодарность.

Темы: Двое: мужчина и женщина вместе, Женщина в современном мире, Отношения мужчины и женщины в любви, Психология и вопросы самоанализа

Расскажите об этом:

Сообщить об ошибке на info@corp.km.ru

КОММЕНТАРИИ ЧИТАТЕЛЕЙ

Оставить комментарий

Гость: Марина 27.04.2016, 11:49

Очень сильно!

ответить ветвь обсуждения

Гость: валя 18.04.2015, 06:51

блин все так точно ((()))

ответить ветвь обсуждения

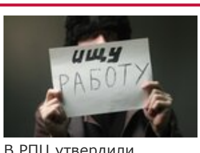
Гость: Ольга 30.01.2015, 09:48

Вдохновилась, все понимаешь, но когда еще и почитаешь, все как-то становится по полочкам. Пойду - начинать разморозку.

ответить ветвь обсуждения

ВСЕ КОММЕНТАРИИ (4)

KM.RU ВЫБОР ЧИТАТЕЛЕЙ



В РПЦ утвердили молитву для поиска работы

Новые приватизаторы — они такие же «патриоты», как и старые?

Ереванский коньячный завод прекратит экспорт продукции в Россию

Патрушев предупредил об идущем с Украины в Европу радиоактивном облаке